

## ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.96: 355.58

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.26>

**Найчук В. В.**

*кандидат психологічних наук,*

*докторантка кафедри психології*

*Харківського національного педагогічного університету*

*імені Г. С. Сковороди,*

*доцент кафедри соціальних технологій*

*Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»*

**Лесніченко Н. П.**

*PhD, доцент кафедри соціальних технологій*

*Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»*

### РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### DEVELOPMENT OF PERSONALITY STRESS RESISTANCE BY MEANS OF ART THERAPY UNDER MARTIAL LAW

В статті представлений аналіз проблеми розвитку стресостійкості особистості засобами арттерапії в умовах воєнного стану. Арттерапія є тим підходом, що стрімко розвивається та стає все популярнішим як у професійному середовищі в нашій країні, так і за кордоном. Цей підхід використовується для терапевтичного впливу, а також для вирішення проблем діагностики, корекції та психопрофілактики. Особливої актуальності в Україні використання арттерапії як особливого терапевтичного інструменту набуло після початку російської агресії проти нашої країни. Унікальність арттерапії полягає в тому, що вона застосовує широкий спектр особливих унікальні невербальних творчих елементів поряд із широкоживаними в терапії методами допомоги (релаксація, занурення, когнітивні інтервенції, десенсибілізація, відволікання тощо). Крім того, арттерапія як інструмент є універсальною для використання і поєднання з іншими підходами та терапевтичними моделями.

Автори пишуть про те, що актуалізація ресурсів є важливою частиною терапії травми. Зазначається, що на думку фахівців, ефективним є використання мультимодальних моделей, зокрема модель BASIC PH. Мультимодальний підхід включає пошук і опору на провідні (ресурсні) модальності. Це дозволяє індивіду вибрати найкращий спосіб подолання та розширити свій поведінковий репертуар.

М. Лаад та О. Аялон розробили модель BASIC PH з метою розвитку стресостійкості та подолання деструктивних емоційних станів особистості, що були викликані травмуючими ситуаціями та подіями в житті. Модель складається з шістьох етапів: аналіз віри та переконань, афектів і почуттів, комунікативних здібностей і соціальної підтримки, сили уяви, стратегій пізнання та фізичних здібностей. Виходячи з того, що кожен із компонентів моделі формує основу індивідуального стилю поведінки під час перебування в стресі, це дослідження пропонує до використання арттерапевтичні стратегії, які використовують шість ресурсів моделі подолання.

Розглянута модель є придатною для реалізації методів арт-терапії у психологічному консультуванні і терапії, зокрема впровадженні мандало терапії, сендплей терапії та метафоричних асоціативних карток.

**Ключові слова:** стресостійкість, складні ситуації життя, арт-терапія, метафоричні асоціативні картки, мандало-терапія, сендплей терапія, життєстійкість, BASIC PH-модель, війна.

The article presents an analysis of the problem of developing personality stress resistance through art therapy in martial law. Art therapy is a rapidly developing approach that is becoming increasingly popular both in the professional environment in our country and abroad. This approach is used for therapeutic influence, as well as for solving problems of diagnosis, correction and psychoprophylaxis. In Ukraine, the use of art therapy as a special therapeutic tool has become especially relevant since the beginning of Russian aggression against our country. The uniqueness of art therapy lies in the fact that it uses a wide range of special unique non-verbal creative elements along with the methods of assistance commonly used in therapy (relaxation, immersion, cognitive interventions, desensitization, distraction, etc.) In addition, art therapy as a tool is universal for use and combination with other approaches and therapeutic models.

The authors write that the actualization of resources is an important part of trauma therapy. It is noted that, according to experts, the use of multimodal models, in particular the BASIC PH model, is effective. The multimodal approach includes the search for and reliance on leading (resource) modalities. This allows the individual to choose the best way to cope and expand their behavioral repertoire.

M. Laad and O. Ayalon developed the BASIC PH model to develop stress resistance and overcome destructive emotional states of the individual caused by traumatic situations and events in life. The model consists of six stages: analysis of faith and beliefs, affects and feelings, communication skills and social support, power of imagination, cognition strategies, and physical abilities. Based on the fact that each of the model's components forms the basis of an individual's style of behavior when under stress, this study proposes art therapy strategies that use the six resources of the coping model.

The model under consideration is suitable for the implementation of art therapy methods in psychological counseling and therapy, in particular, the implementation of mandala therapy, sandplay therapy and metaphorical association cards.

**Key words:** stress resistance, difficult situations in life, art therapy, metaphorical association cards, mandala therapy, sandplay therapy, resilience, BASIC PH model, war.

**Вступ.** Наразі наша країна перебуває в стані воєнного стану та активних бойових дій. Третій рік Україна переживає значні зміни в культурі, освіті, політичній та соціально-економічній сферах. Саме тому, питання вибору найкращих методів подолання стресу та формування стресостійкої особистості, а також розвиток здатності до стресостійкості з метою збереження психічного здоров'я під час цього надзвичайно кризового періоду є надзвичайно актуальним.

**Аналіз останніх досліджень.** Різні аспекти проблеми висвітлено в роботах сучасних українських психологів, таких як Н. Максимова, М. Максимов, В. Щербина-Прилука, Є. Потапчук, Г. Католик, О. Вознесенська, Н. Левус та інші.

**Мета статті** полягає в теоретико-методологічному дослідженні ефективності застосування арттерапії як інструмента розвитку стресостійкості особистості в умовах воєнного стану.

**Виклад основного матеріалу.** Стресостійкість – це «динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію у складних ситуаціях життя [1]. Такі особистісні властивості та здатності, як оптимізм і наполегливість, пов'язані із стресостійкістю, доведено медіаторну роль стресостійкості між стресом та симптомами тривоги [2; 3].

Емпірично доведено, що особистість реагує на різний життєвий досвід з різною мірою стресостійкості [4]. Стрес може негативно позначатись на стресостійкості особистості [5], а великий досвід подолання труднощів пов'язаний з нижчою стресостійкістю, стресостійкість негативно пов'язана із тривожністю [6]. Отже, проблема розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану є актуальним питанням, розв'язання якого вимагає аналізу ефективності сучасних психотехнологій подолання стресу, серед яких особливої уваги заслуговують методи арт-терапії.

Когнітивна система реагує на перебування індивіда під постійним стресом, змінюючи сприйняття інформації, викликаючи зміни біохімічних процесів і термодинамічну рівновагу процесів, які відбуваються в організмі. У підсумку це впливає на рівень психоемоційного навантаження через різні зовнішні фактори, включаючи навколишнє середовище [7, с. 9–14]. Умови та фактори стресу підвищують фізичні та психологічні механізми захисту. Особливо загострюється та проявляються ці явища в екстремальних умовах життя, конкретно під час війни. Вплив зазначених факторів посилюється безпосередніми наслідками війни та прилеглими територіями.

Модель подолання стресових та психотравмуючих ситуацій, що була запропонована М. Лаад та О. Аялон, є найбільш ефективною для роботи з клієнтами в процесі використання саме арттерапевтичних технологій. Мультиmodalна модель складається з шістьох основних складових, які лежать в основі індивідуального стилю поведінки під час несприятливих життєвих ситуацій (іншими словами, мова йде про стиль подолання стресу), при чому кожна літера в назві BASIC PH означає певний ресурс [8].

1. В (віра). Цей метод подолання кризи ґрунтується на вірі: в Бога, людей, диво, самого себе чи місію. Це система цінностей, смислів і переконань,

а також потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не лише релігійними, але й відображати світогляд людини та інші фактори. Сам факт наявності віри або переконань є важливим.

2. А (афект). Говорячи про свої емоції, люди демонструють стратегію використання афективної сфери. Цей метод подолання складної ситуації вимагає, перш за все, виявлення і ідентифікації різних почуттів та емоцій. Далі йде спроба висловити усвідомлені емоції та почуття як вербально (через складання розповіді), так і невербально (через малюнки, мандали, пісочні картини тощо).

3. S (соціум). Для цього методу подолання кризи є характерним прагнення до спілкування. Людина може звертатися за підтримкою до друзів, сім'ї чи фахівців-психологів. Вона може приймати участь у волонтерській роботі. Іншими словами, важлива соціальна включеність — це бажання бути серед інших, почувати себе частиною системи, організації тощо.

4. І (уява). Мова йде про подолання кризи шляхом творчості. Уява дає нам можливість мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися та шукати задоволення в сфері фантазії та гри. У цьому значенні ми можемо говорити про арттерапію та терапію мистецтвом як ефективні інструменти.

5. С (когніція). Даний метод вирішення складних життєвих ситуацій базується за рахунок розвитку розумових здібностей, креативності, оцінки обставин, планування, навчання тощо. Ефективною є когнітивна стратегія, що включає аналіз, розробку планів та списків.

6. Ph (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність, фізичні здібності. Даний метод подолання складних життєвих ситуацій заснований на зосередженні на фізичній діяльності. Він залежить від здатності відчувати себе (в просторі, фізично, включаючи сенсорну та рухову активність) за допомогою органів чуття. [9].

Ми вбачаємо ефективність методу роботи з моделлю BASIC PH через створення історії в шести частинах за допомогою арттерапевтичних психотехнологій. Для більшого розуміння можемо запропонувати три види арттерапевтичної діяльності, в яких використання моделі BASIC PH є на нашу думку найбільш ефективним [8].

Першою ми вважаємо мандалотерапію – одну з технік арттерапії, яка представляє собою створення мандал – циркулярних композицій (саме поняття «мандала» означає «магічне коло») [10]. Створюючи мандалу, клієнт підсвідомо створює символ власної особистості, який допомагає йому зрозуміти себе, чого він вартий, допомагає звільнитися від почуття напруженості, досягти своєї цілісності. Введений К.-Г. Юнгом та набувши широке застосування завдяки Дж. Келлог метод мандали уособлює цілющі особливості малюнків кола та їх графічного наповнення, виступаючи проекцією свідомої і несвідомої активності людини. Зображення в колі відображає загальні характеристики психіки окремої особистості, яка його малює — її організованість або хаотичність, цілісність або фрагментарність, відкритість чи закритість [11].

На думку К.-Г. Юнга, індивідуальна мандала є унікальним інструментом, що дозволяє одночасно аналізувати і надавати корекції психічний стан людини, що в свою чергу даю можливість спеціалісту проникнути у внутрішній світ людини, розшифрувати його символи, змінити психологічний стан на краще [12].

Допомога через створення мандала полягає у швидкій інтеграції особистості (тому мандала використовується в будь-яких кризових станах, утому числі стресовій ситуації), минаючи усвідомлення. Коло (тобто сама мандала) – це захист, цілісність, порядок, межі [12]. Мандала-терапія здійснює потужний психокорекційний та психотерапевтичний вплив на особистість, змушуючи людину переживати стани, під час малювання мандала, які схожі на стани, які переживають люди під час медитації [11].

Мандалотерапія може бути використана як засіб самопомоги в ситуації стресу, при прояві психосоматичних захворюваннях, а також різноманітних емоційних розладах [12]. У сучасних дослідженнях також показана ефективність застосування мандалотерапії у подоланні стресу та тривожності, розвитку психологічного благополуччя [13; 14].

Застосування мандалотерапії у реалізації моделі BASIC PH передбачало алгоритм, закладений у 6-кроковій технології опису архетипічних патернів у казках за М.-Л. фон Франц: герой з'являється – герой вирушає у мандри щоб виконати певну місію – герой зустрічає помічників – герой зіткнувся з перепонами – герой долає перепони – завершення історії [15].

Мандала має бути представлена шістьма складовими, опис клієнтом яких через символи та метафори, а також їх вербалізацію у розповіді дозволяє психотерапевтові оцінити походження та розвиток стресової ситуації, емоційний стан та доступні шляхи подолання складної життєвої ситуації клієнта, що провокує стрес. У процесі малювання та пояснень у терапевта складається картина того, яким саме поєднанням BASIC PH користується клієнт.

Мандалотерапія у роботі зі страхами та ресурсами стресостійкості в умовах воєнним станом передбачає реалізацію першого сеансу, в якому аналізується історія героя відповідно до моделі BASIC PH, описаного вище, та подальших сеансів, в яких аналізується кожен з шести ресурсів моделі через створення окремої мандала для кожного ресурсу.

Іншим ефективним засобом розвитку стресостійкості є сендплей терапія, методологічні засади якої також вперше були розроблені К.-Г. Юнгом, потім концептуалізовані у дослідженнях М. Льовенфельд та М. Калф [16].

Процедура сендплей сесії для реалізації моделі BASIC PH є стандартною та не відрізняється від інших сесій юнганської пісочної терапії. Клієнту пропонується самостійно створити пісочну історію, використовуючи пісочну тацю, іграшки та інші допоміжні матеріали. Протягом створення пісочної картини терапевт уважно спостерігає за рухами, емоціями та іншими зовнішніми проявами клієнта, а після того, як клієнт завершить картину просить розповісти про історію, яка була створена у пісочній картині, на кшталт технології «Шлях героя»

М.-Л. фон Франц. Нижче наведено умовний перелік питань для клієнта:

1. Хто головний герой історії? Де він?
2. Про що він думає? Чого прагне? Які має наміри?
3. Що оточує героя? Хто йому допомагає і хто заважає домогтися наміченої цілі?
4. Що стоїть на заваді цілям героя? Яка перепона стоїть на його шляху?
5. Яким чином герой долає перепону?
6. Що відбувається далі? Як завершується історія?

Аналіз історії, яку розповідає клієнт, та спостережень за його діями під час сендплей сесії становлять матеріал для вивчення основних копінг-стратегій клієнта, дозволяють виявити провідні ресурси стресостійкості відповідно до моделі BASIC PH, на які терапевт може спиратись у подальшій роботі – світоглядні (belief), емоційні (affect), соціальні (social), творчі (imagination), розумові (cognition), фізично-регулятивні (physiology). Залучення клієнта до низки сендплей сесій відповідно до запиту та потреб клієнта є ресурсом для активізації проактивних стратегій подолання стресу, розвитку якостей, що сприяють стресостійкості. Ігрова форма сендплею виконує функцію релаксування і сама по собі є основою для формування навичок саморегуляції у стресі, викликаному воєнним станом.

Наступною технікою, яку ми вважаємо доцільним використовувати для роботи з психотравмою, є використання метафоричних карт [17]. Дослідники рекомендують обрати колоду Соре як інструмент кризової допомоги, що ефективно реалізується через підхід BASIC PH. В цій колоді є символічні карти із зображенням рук, які символізують один з шести ресурсів моделі. [16].

Kirschke в своїй роботі описав стандартний метод роботи з колодою Соре у моделі BASIC PH, який включає вибір карти-пояснення для інтерпретації клієнтом кожної карти-ресурсу із зображенням руки [16].

Адаптований нами алгоритм роботи із запитом щодо стресу та тривожності в умовах воєнного стану включає наступні кроки: розкладання шести карт із зображенням малюнком догори відповідно до моделі BASIC PH.

Далі обираються шість карт з колоди і кладуться низу карт із зображенням рук таким чином, щоб одна карта з колоди покрила кожну з шести карт.

Верхні карти відкриваються по черзі, а їхні зв'язки з іншими картами пояснюються зображеннями рук, які представляють різні стратегії подолання.

Далі клієнт має розповісти про свої емоції, почуття, свій стан, викликаний воєнними діями, або у разі звернення через психотравмуючу подію (наприклад, втрату майна, здоров'я, смерть близької людини тощо). Він повинен подумати про цей досвід і вибрати картку з колоди «Соре», щоб описати його.

Наступним кроком є пошук клієнтом способів подолання, які допоможуть йому впоратися зі стресом. На цьому етапі розглядаються ресурси для подолання стресу. Клієнт вивчає способи подолання стресу, які він не використовує, використовуючи карти, які залишилися в колоді.

Далі клієнт вибирає карти, які можуть допомогти відновити ті способи подолання, які були заблоковані.

Після сеансу відтворюється весь процес того, як клієнт отримав знання про нові стратегії подолання стресу та розширення сфери ресурсів. Крім того, клієнта доцільно попросити розповісти про свій травматичний досвід, а також те, що змінилось після використання кожної стратегії подолання.

Використовуючи цей метод, психологи рекомендують використовувати допоміжні питання в аналізі ресурсів:

**Віра.** Чи є певні обряди, які ви любите дотримуватися? Чи вдається вам їх дотримуватись в умовах війни? Чи подобається вам усвідомлювати приналежність до певної групи людей? Чи змінилось це відчуття під час воєнного стану?

**Афект.** Чи важливо для вас ділитися своїми думками та переживаннями з близькими? Чи відчуваєте ви задоволення від фізичної активності, творчості чи хобі? Чи піклуються про вас близькі люди? Як змінилася ситуація під час воєнного стану?

**Соціум.** Як ви вважаєте, наскільки важливо розділяти обов'язки в сім'ї? Чи змінилися ваші сімейні стосунки через воєнний стан? Чи подобається вам бути лідером? Чи відчуваєте ви бажання волонтерити, допомагати тим, хто опинився у більш складних обставинах?

**Уява.** Чи подобається вам експериментувати? Ви можете сказати, що імпровізація є вашою стихією? Які нові форми творчого самовираження можуть бути на вашу думку ефективними в умовах сьогодення?

**Когніція.** Наскільки для вас є важливими точна оцінка ситуації та наявність повної інформації? На вашу думку, краще імпровізувати чи мати план виходу з кризи, яка трапилась через війну? Чому ви навчилися в ситуації, що склалась сьогодні? Чи вважаєте

ви необхідним мати реалістичний план на майбутнє? Яким ви бачите своє майбутнє після перемоги?

**Фізична активність.** Чи поєднуєте (і як саме) роботу та відпочинок? Чи можете ви насолоджуватися роботою настільки, щоб забути про фізіологічні потреби організму? Який тип відпочинку вам подобається найбільше? Як змінилася ваша робота та відпочинок під час війни? Чи практикуєте ви методи релаксації, такі як медитація, йога, масаж тощо? Чи займаєтесь ви фізичними вправами, можливо, спортом? Як воєнний стан вплинув на вашу активність у спорті?

**Висновки.** М. Лаад та О. Аялон розробили модель BASIC PH з метою розвитку стресостійкості та подолання деструктивних емоційних станів особистості, що були викликані травмуючими ситуаціями та подіями в житті. Модель складається з шістьох етапів: аналіз віри та переконань, афектів і почуттів, комунікативних здібностей і соціальної підтримки, сили уяви, стратегій пізнання та фізичних здібностей. Виходячи з того, що кожен із компонентів моделі формує основу індивідуального стилю поведінки під час перебування в стресі, це дослідження пропонує до використання арттерапевтичні стратегії, які використовують шість ресурсів моделі подолання.

Використання мультимодальної моделі в роботі арттерапевтичних сесій представляється ефективним методом розвитку стресостійкості особистості. Запропонований комплекс арттерапевтичних впливів має ґрунтовну теоретико-методологічну базу і є ефективним для використання у роботі з клієнтами, які відчувають негативні стани через вплив війни. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в перевірці комплексу зазначених впливів щодо розвитку стресостійкості клієнтів за допомогою арттерапевтичних сесій, що базуються на мультимодальній моделі подолання BASIC PH.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B.. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev.* 2000. № 71. P. 543–562. doi: 10.1111/1467-8624.00164
- Connor, K. M., and Davidson, J. R. T. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress. Anxiety.* 2003. № 18. P. 76–82. doi: 10.1002/da.10113
- Ma, X., Wang, Y., Hu, H., Tao, X. G., Zhang, Y., and Shi, H. (2019). The impact of resilience on prenatal anxiety and depression among pregnant women in shanghai. *J. Affective Disord.* 2019. № 250. P. 57–64. doi: 10.1016/j.jad.2019.02.058
- Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: evolution of the concept. *Am. J. Orthopsychiat.* 2001. № 71. P. 290–297. doi: 10.1037/0002-9432.71.3.290
- Bonanno, G. A., and Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics.* 2008. 121, 369–375. doi:10.1542/peds.2007-1648
- Harville, E. W., Xiong, X., Buekens, P., Pridjian, G., and Elkind-Hirsch, K. (2010). Resilience after hurricane Katrina among pregnant and postpartum women. *Women Health Iss.* 2010. № 20. P. 20–27. doi: 10.1016/j.whi.2009.10.002
- Наугольник, Л. Б. Психологія стресу : курс лекцій. Львів : ЛітаПрес, 2013. 130 с.
- Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The "BASIC PH" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley, 2013. 288 p.
- Гавриловська К.П. (2020). Модель BASIC Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* С. 14–15.
- Фалько Н.М., Гармаш Д.І., Браславська І.В. (2017). Мандала – як засіб психотерапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2017. № 2(3). С. 32–36.
- Савчук З.С., Слободиська О.А. (2019). Мандала-терапія як інструмент психологічної корекції тривожних станів в юнацькому віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти.* 2019. № 1. С. 8.
- Юнг, К.Г. Людина та її символи. Київ: Центр навчальної літератури, 2022. 436 с.
- Hasnida H., Meutia A. (2017). The effectiveness of mandala therapy on coping stress advances in social science. *Education and Humanities Research.* 2017. № 136. P. 288–290.
- Eaton, J., & Tieber, C. The Effects of Coloring on Anxiety, Mood, and Perseverance. *Journal of The American Art Therapy Association.* 2017. № 34. P. 42–46. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1277113>
- Василевська, О, Дворніченко, Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2020. № 6. С. 24–31.
- Kalff D. Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche. Analytical Psychology Press: Sandplay Editions, 2020. 134 p.
- Kirschke, W. Strawberries Beyond My Window. Germany: OH Publishing. 2008. 136 p.